

| 내게 집중하는 시간 |

고혈압 건강교실

함께해요~

대상자

★ **고혈압 유질환자 선착순 15명** ★

- 내용**
- 1차. 고혈압, 당뇨병 질환의 이해
 - 2차. 고혈압, 당뇨병 식사관리, 저염식 이해하기
 - 3차. 고혈압, 당뇨병과 운동 관리
 - 4차. 합병증 관리 및 자가관리법, 건강한 미래를 위한 다짐

시간 9월 21일~ 10월 12일까지
매주 수요일 오후 1시~3시 (총 4회) 2층 국화실

문의 충주시노인복지관 남부분관 이보운 사회복지사
전화 : 043-724-3345

